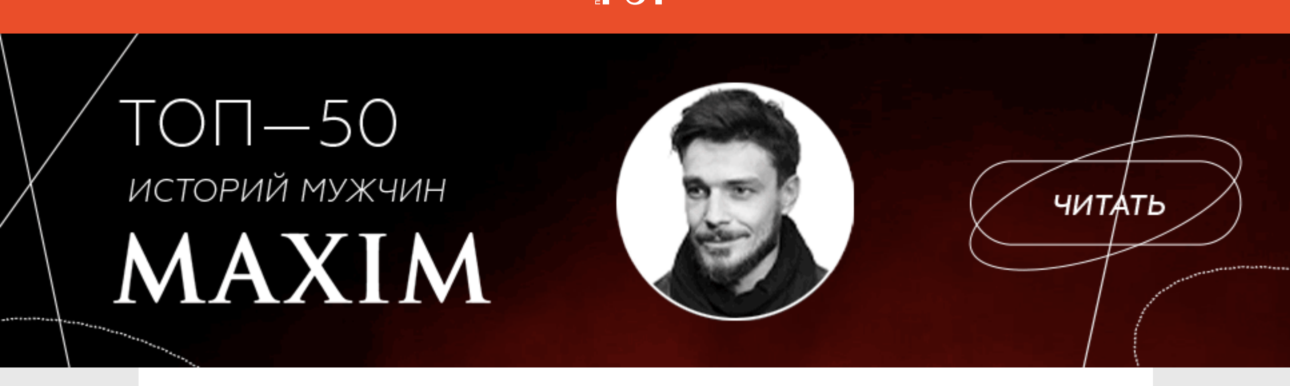

8 905

Как заниженная самооценка влияет на отношения: 10 негативных последствий

Самооценка — это система убеждений, характеризующая нашу личность, наше «Я». Особенно сильно она влияет на наши взаимоотношения с социумом — в частности, на то, каких партнеров выбираем и как себя рядом с ними ощущаем. С какими же проблемами можно столкнуться, имея заниженную самооценку? Объясняет психолог.

Познать себя | Мужчина и женщина

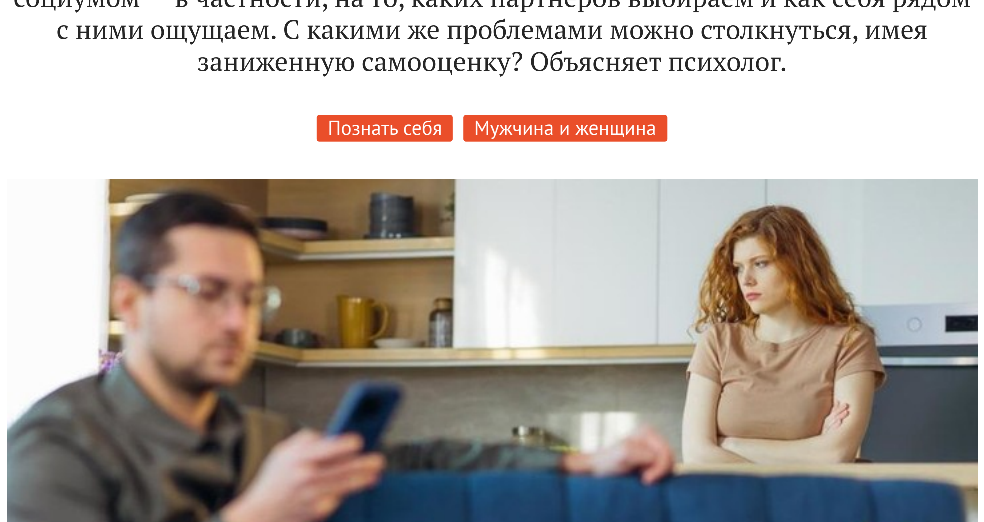

ФОТО Shutterstock/Fotodom.ru

Практически у любого человека есть внутренняя персональная шкала, относительно которой он измеряет свои способности. Часто на этой шкале бывает только два полюса — абсолютно плохо или идеально, а промежуточные варианты отсутствуют. Это так называемое черно-белое (дихотомическое) мышление.

В психологии низкой самооценкой принято считать систему убеждений, когда мы воспринимаем собственную личность уничижительно, как нечто бракованное, дефектное, неправильное, не соответствующее неким стандартам. У людей с низкой самооценкой негативные убеждения о себе звучат действительно весьма категорично, хлестко и убедительно, хотя человек, который их транслирует, как правило, все-таки имеет и некоторый жизненный опыт, и заслуги, и даже достижения.

Все дело в том, что он не соответствует эталонам и стандартам «правильной», достойной и способной личности по своей же системе оценивания качеств. Корни такого самовосприятия уходят в детство, в то, какое отношение к своему ребенку транслировали родители, воспринимаемые им как носители истины. Во взрослом возрасте эти убеждения зачастую подвергаются пересмотру — не в последнюю очередь из-за следующих проблем в отношениях.

1. СТРАХ ОТВЕРЖЕНИЯ

Нередко проблемы начинаются уже на этапе выбора партнера. Человек с неадекватно заниженной самооценкой и большим желанием иметь пару будет склонен к отношениям с людьми, поведение которых ему может не нравиться. От страха потерять того единственного, кто согласился быть в паре с «таким, как он», он может терпеть неуважительное отношение и преуменьшать или не придавать значения очевидным недостаткам партнера. В частности, человек будет нередко оказываться в изматывающих зависимых отношениях.

2. НЕДОВЕРИЕ К ПАРТНЕРУ

Человек с низкой самооценкой может думать о себе, что он никчемный и бесперспективный, что он плохой друг, некомпетентный работник, непривлекательный любовник. Из-за подобных установок возникает недоверие и подозрительность к партнеру, ведь нужны постоянные доказательства того, что его любят даже «таким». В результате будет подключаться автоматическое поведение: претензии, упреки, недовольство недостатком внимания со стороны партнера, беспочвенная ревность... Неуверенность в себе означает уверенность в том, что вокруг есть куда более подходящие претенденты для нынешнего партнера.

3. ИЗБЕГАНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Считая себя недостойным и непривлекательным, человек может вообще избегать любых отношений, дабы не быть отвергнутым и не травмироваться. Такая стратегия поведения является дисфункциональной и лишь сильнее закрепляет неуверенность в себе, усугубляя проблему с самооценкой.

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ

Тест: Есть ли у вас страх отвержения?

4. ШАТКОСТЬ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

Убеждения человека в отношении себя всегда будут сказываться на его поведении. От страха сказать лишнее он будет молчать или говорить мало и тихо, боясь показаться некомпетентным — уклоняться от сложных задач, новых профессиональных вызовов, при неуверенности в своей правоте будет устраняться из конфликта или подстраиваться под мнение собеседника, при трудностях с пониманием и удовлетворением собственных желаний будет полагаться на выбор партнера.

Поэтому не менее важен и партнер, который находится в союзе с человеком с заниженной самооценкой: если это нарциссическая, стремящаяся к доминированию личность, то неуверенная в себе личность — лакомый кусочек для него. Тот может использовать его неуверенность как рычаг для своих манипуляций.

5. НЕВОЗМОЖНОСТЬ РАЗВИТИЯ

Уверенность в своей несостоятельности может блокировать развитие человека в паре — он априори будет считать, что недотягивает до партнера, а значит, смысла прилагать усилия нет. Это можно назвать в каком-то смысле и вторичной выгодой: с одной стороны, да, я поглупее, мне это неприятно, но с другой стороны, я не напрягаюсь, чтобы что-то познавать и подтягиваться к уровню партнера, не беру ответственность за свой прогресс и, как следствие, не испытываю стресса.

6. УХОД ОТ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

Люди с низкой самооценкой предпочитают «отсиживаться» в стороне, избегая негативных эмоций и стресса, так как последний воспринимается как нечто непереносимое. То есть они могут соглашаться на хроническую травматизацию — подавление, угнетение и недооценку себя — лишь бы избежать стресса посерьезнее, например, из-за разрыва отношений.

7. ПОДАВЛЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Страх сказать о том, что не устраивает, озвучить настоящие желания, отказать в чем-то... Из-за него человеку приходится постоянно соглашаться с партнером — во всяком случае, внешне. Даже если он решит выбрать свои потребности, то не сможет вступить в открытую конфронтацию, и в ход пойдут те же манипуляции, ложь, избегание. Это подавление аккумулирует напряжение, которое, нарастая, в один прекрасный момент может внезапно и бурно выплеснуться: человек, как часто говорят в таких ситуациях, будто срывается с цепи.

8. САМОУТВЕРЖДЕНИЕ ЗА СЧЕТ ПАРТНЕРА

Вербально и поведенчески человек будет пытаться сформировать привлекательный образ себя и стремиться любой ценой понравиться малознакомым людям, а вот уже в более близких отношениях его неуверенность проявит себя — причем в систематических попытками самоутвердиться за счет унижения партнера. Такую схему поведения используют индивиды с нарциссической акцентуацией или те, что получили так называемую нарциссическую травму в детстве — когда чувствовали фрустрацию и тревогу из-за холодного и дистанцированного отношения к ним родителей.

9. НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Неуверенность в своей привлекательности, антипатия к своему телу порождает в человеке закрепощенность, напряжение. Он не может полноценно расслабиться в моменты интимной близости: навязчивые мысли о том, насколько хорошо в данный момент он выглядит, вызывают выраженную тревогу, которая блокирует центр получения удовольствия. А нарастающая неудовлетворенность сексуальной жизнью в итоге приводит к разобщению и ухудшению отношений.

10. СКЛОННОСТЬ К САМОБИЧЕВАНИЮ

Человеку с низкой самооценкой свойственно обвинять себя практически во всех проблемах, которые происходят в паре, ведь он «мало старается» и «недорабатывает». Согласно его убеждениям, причина разногласий заключается именно в нем, хотя простой когнитивный анализ ситуации может продемонстрировать ошибочность таких умозаключений.

Для личности с заниженной или колеблющейся под влиянием внешних факторов самооценкой характерны душевные терзания, приводящие к внутриличностным конфликтам. Те в свою очередь инициируют неврозы, которые проявляются неприятными симптомами: перепадами настроения, слезливостью, апатией, астенией, бессонницей, чувством напряжения. Но если человек склонен анализировать свое поведение и дезадаптивные когнитивные установки, а также хочет измениться, то такой шанс есть.

Если справиться с проблемой самостоятельно тяжело, то целесообразно обращаться к профильным специалистам: психологам, психотерапевтам, сексологам. Цель психокоррекции — научиться принимать свои сильные и слабые стороны, не упускать из виду реальные заслуги, ценить себя даже за минимальные достижения.

Янина Крджацян

Психолог, психотерапевт, врач-психиатр

Личный сайт

Читайте нас во Вконтакте, чтобы оставаться в курсе событий

Подписаться

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

1. Самооценка или самоценность — что выбираете?
2. Травма покинутого: принять себя и жить дальше
3. Резиденция: выход из рутины и творческий толчок

ТЕКСТ: Редакция Psychologies.ru

ДАТА ПУБЛИКАЦИИ: 16 апреля 2023

НОВОЕ НА САЙТЕ

«Мама считает, что я не справляюсь с выбранной профессией, и пытается научить меня фэншуй»

Как стать всеобщим любимчиком: ученые обнаружили проверенный способ

«Учительница помогла пережить трудные времена, но потом дистанцировалась. Как справиться с болью?»

Мужское мнение: зачем нужны старомодные ухаживания

Вечерний уход за кожей лица для тех, кто старше 40: советы эксперта

«Думаю, он мне изменяет»: подозрения женщин, мнения мужчин и психолога

«Одноклассника облили бензином и подожгли»: россияне вспоминают жуткие истории о школе

Книга Надежды: как поддержать себя и родных при страшном диагнозе

Спецпроекты

PSYCHOLOGIES
ВЕЗДЕ С ВАМИ

Подписка на рассылку | Введите вашу эл. почту | ПОДПИСАТЬСЯ

Подписываясь на рассылку Psychologies, вы принимаете условия пользовательского соглашения

О проекте | Правила пользования | Условия цитирования | Реклама на сайте | Реклама в журнале
Пользовательское соглашение | Политика использования cookies | Правила участия в конкурсах
Глоссарий | Вопрос эксперту | Проекты психологии | Все темы | Техподдержка

SHKULEV MEDIA HOLDING
women's network

WOMAN.ru | wday.ru | mydecor | Starhit | marie claire | PSYCHOLOGIES | the girl | PARENTS

Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис)

Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353

Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+

Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью "Шкулёв Медиа Холдинг"

Главный редактор: Акулиничев А. С.

Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633

Copyright (c) ООО «Шкулёв Медиа Холдинг», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.